

2026年3月20日（金・祝）

	日曜日		
	ワークアウト	健都	プール
10:00	10:30~11:10	10:20~11:30	
	足腰らく楽 ステップ &ポール 雄谷		
11:00	11:30~12:15	11:45~12:45	11:00~11:45
	骨盤 エクササイズ 秋長		親子 スイミング スクール
12:00	12:30~13:10	【有料】 健康運動 療法教室	11:55~12:25
	ボディ メンテナンス セラピー 松崎		アクア ウォーキング 鶴房
13:00	13:30~14:10	13:30~14:40	12:35~13:05
	ZUMBA 八子		はじめて スイム 田中
14:00	14:30~15:10	icca (マルチライズ) ※要別途登録	脂肪を燃やす
	X 5 5 吉見		ボディメイクする
15:00	15:25~16:05	MEGADANZ 吉見	動きを楽しむ
			リフレッシュする
16:00		キッズダンススクール	メンテナンスする
			有料プログラム
17:00		ジュニア スイミングスクール	ヴァーチャルプログラム
18:00			

■ 3月20日(金)は18時で
営業終了となります。